

Avoir le choix...

Ce guide invite à repenser sa façon de consommer, à intégrer des habitudes plus responsables écologiquement et socialement et à adopter un mode de vie tourné vers la sobriété à l'échelle d'un·e étudiant·e de Sorbonne Université.

Néanmoins, même si les actions individuelles sont importantes, elles ne constituent pas la totalité de la solution.

Ainsi, ce guide n'est pas à suivre à la lettre, mais selon ses moyens et ses envies, l'essentiel c'est de pouvoir choisir !

Bien manger

Végétaliser ses repas et se tourner vers des modes de production plus locaux et respectueux (limitant les intrants, assurant une rémunération plus juste des agriculteur·ices) sont des solutions mises en avant.

Alors que la **précarité étudiante** ne cesse d'augmenter et que les études prennent une grande partie de nos agendas, il n'est pas aisé d'adopter ces habitudes.

Voici quelques tips pour faire au mieux, **bien manger et se faire plaisir**.

• Anti-gaspi & prix réduits

"Hors normes" [Là](#)
Pour des paniers de légumes bio, français, de saison jusqu'à 40% moins chers

"Too good too go" [Ici](#)
Une application pour récupérer les invendus des restaurants, cafés, boulangeries à prix réduits

• Le Crous de Paris

Menu à **1€** (étudiant·e·s boursier·ère·s) **3,30€** (étudiant·e·s non boursier·ère·s) (il existe aussi une offre pour les étudiant·e·s non boursier·ère·s en situation de précarité.)

Menu **végétarien quotidien** dans tous les restaurants Universitaires de Paris

Engagement dans des politiques **d'approvisionnement** plus **responsables** (loi Egalim)

• Les bonnes adresses

[Par ici](#)

Sur ce lien, retrouve un filtre google **maps** répertoriant les adresses de restos et cafés responsables et/ou avec une **part de végétal** et budget étudiants friendly (pour la plupart) à moins de **15 minutes des campus** de Jussieu, de Clignancourt ou de Saint-Antoine et de la Pitié Salpêtrière

• Miam végétal

Rejoins le **GaryGang** pour **t'informer** et découvrir plein de conseils, de ressources (documentaires, articles scientifiques, associations, etc.) sur **l'alimentation végétale** et **l'antispécisme**. Tu trouveras aussi plein d'**idées recettes faciles** à réaliser !

[Clique là](#)

[Clique ici](#)

• Les aides disponibles

Sur ce lien retrouve un filtre google **maps** répertoriant les **épiceries solidaires** et **distributions alimentaires** (dédiées aux étudiant·e·s et plus générales)

[Juste là](#)

Association engagée pour lutter contre la **précarité étudiante**

COP1, engagée pour lutter contre la **précarité étudiante**

[Par là](#)

Paniers responsables de **LUPA** (Jussieu) **4-5Kg** de fruits et légumes **bio** d'IDF pour **10 €** **25 paniers gratuits** et **25 moitié prix/semaine**

[Clique ici](#)

Consommer différemment

La rentrée est synonyme d'achats, que ce soit de **vêtements, de fournitures, de meubles ou d'électroménagers, ou d'équipements informatiques**. Nous vous mettons au défi de la **seconde main** et du **reconditionné** lorsque c'est possible.

En plus d'éviter de nombreux **dommages environnementaux** (matières premières, énergie etc.) c'est souvent l'option la plus **économique**.

Aller bien

Être étudiant·e ce n'est pas tous les jours facile, et les problématiques environnementales et climatiques créent parfois des situations psychologiques de stress, anxiété, tristesse, angoisse etc. supplémentaires. C'est **l'éco-anxiété**.

Les conseils classiques : **bien dormir, faire du sport, sortir, prendre l'air, se déconnecter, et bien manger** sont de mise.

Néanmoins, quand cela ne suffit pas, **s'entourer, chercher de l'aide et contacter des expert·e·s médicaux** est la meilleure solution.

Sur les campus les médecins, psychiatres ou encore psychologues du **SUMPPS** sont là pour nous.

[Ici](#)

Nightline, service gratuit **découte active, bienveillante et anonyme** par les étudiant·e·s et pour les étudiant·e·s + service de soutien psy gratuit

Le dispositif gouvernemental **Santé Psy Étudiant** permet également d'avoir des consultations **gratuites** avec des psychologues

[Ici](#)

[Ici](#)

Juste là

Notre **guide** google **maps** des **friperies** et **ressourceries associatives** à Paris où trouver des **vêtements, des meubles, des livres** et bien plus encore (Vos achats en boutiques associatives soutiennent les associations et **l'insertion professionnelle**, vous pouvez également faire don de vos affaires)

L'application **"Unique"** qui inventorie les friperies et **brocantes/vidé-greniers** éphémères à Paris et en France

[Ici, même](#)

Pour **l'électronique** (et l'électroménager) **reconditionné**, les conseils du journal Reporterre :

[Clique!](#)

[Par là](#)

L'application **"Geev"** qui permet de récupérer **gratuitement** des dons de particuliers meubles, vêtements, électroménager...

Mettre les voiles

Les ordres de grandeurs sont formels, il faudrait revoir notre manière de voyager et notamment notre utilisation de **l'avion**. Cependant, il existe plein d'autres moyens de découvrir le **monde** qui nous entoure et de rencontrer **ses habitant·e·s...**

[là](#)

• La **carte** des **micro-aventures** (nature sport, lifestyle..) en **région parisienne** de **Enlarge your Paris**

• Le compte instagram **@atterissage** pour s'inspirer sans avion...

Le podcast Les **baladeurs** (by les others) pour partir à **l'aventure** depuis son lit

[C'est par ici](#)

[Viens ici](#)

[Viens là](#)

• La plateforme **Interrail** : offres et abonnements pour voyager en **train** à travers **l'Europe** (**interrail.eu**)

Se rencontrer, partager, s'engager

Le **Linktree** des acteur·ices et partenaires (**associations, instituts etc.**) du Village de l'Anthropocène

[Ici](#)

• Les comptes à suivre

Pour s'informer **@bonpote** **@blast**
@la_releve_et_la_pest

Pour s'activer **@graine_de_possible**
@le_relais_jeunes **@humeco**

et rigoler **@vert_chezvous**